

Nottingham 足部护理功能评估量表

我们想通过这份量表了解您自我护理足部的状况，请在备选答案中勾选与您实际情况最相符的选项，请不要漏答任何问题，谢谢。

1. 你每天检查你的脚吗？

每天多于一次	每天一次	每周四到六次	每周一次或更少
3	2	1	0

2. 你在穿鞋之前检查鞋吗？

经常	有时	很少	从不
3	2	1	0

3. 你在脱下鞋后检查鞋吗？

经常	有时	很少	从不
3	2	1	0

4. 你洗脚吗？

每天多于一次	每天一次	一周中大部分天数	一周中少部分天数
3	2	1	0

5. 你洗脚后检查脚是否擦干了吗？

经常	有时	很少	从不
3	2	1	0

6. 你洗脚后擦干你的趾间（脚趾与脚趾之间）吗？

总是	经常	有时	很少/从不
3	2	1	0

7. 你在脚上擦润肤霜吗？

每天	每周一次	大约每月一次	从不
3	2	1	0

8. 你将润肤霜涂在趾间吗？

每天	大约每周一次	大约每月一次	从不
0	1	2	3

9. 你通常多长时间剪一次趾甲？

大约每周一次	大约每月一次	少于每月一次	从不
3	2	1	0

10. 夏天你穿凉鞋吗？

多数时候	有时	很少	从不
0	1	2	3

11. 平时你在家穿拖鞋吗？

多数时候	有时	很少	从不
0	1	2	3

12. 你平时穿软底运动鞋（跑鞋）吗？

多数时候	有时	很少	从不
3	2	1	0

13. 你平时穿系带鞋吗？

多数时候	有时	很少	从不
3	2	1	0

14. 你平时穿尖头鞋吗?

多数时候	有时	很少	从不
0	1	2	3

15. 你平时穿沙滩鞋(夹脚人字拖鞋)吗?

多数时候	有时	很少	从不
0	1	2	3

16. 你穿新鞋时会使新鞋逐渐合脚吗? (每天逐渐增加穿鞋的时间)

总是	多数时候	有时	很少/从不
3	2	1	0

17. 你穿尼龙袜吗? (非棉质)

多数时候	有时	很少	从不
0	1	2	3

18. 你穿无缝袜吗? (无接缝)

经常	有时	很少	从不
3	2	1	0

19. 你穿鞋时会不穿袜子吗?

从不	很少	有时	经常
3	2	1	0

20. 你每天换袜子吗?

每天多次	每天一次	每周四到六次	每周少于四次
3	2	1	0

21. 你裸足(不穿鞋袜)在家行走吗?

经常	有时	很少	从不
0	1	2	3

22. 你裸足(不穿鞋袜)外出行走吗?

经常	有时	很少	从不
0	1	2	3

23. 你睡觉时使用热水袋, 电热毯吗?

经常	有时	很少	从不
0	1	2	3

24. 你将脚靠近火炉或取暖器吗?

经常	有时	很少	从不
0	1	2	3

25. 你将脚放在暖气片或取暖器上吗?

经常	有时	很少	从不
0	1	2	3

26. 你使用水温计测量洗脚水的温度吗?

经常	有时	很少	从不
3	2	1	0

27. 你使用去除鸡眼的药, 膏, 贴吗?

从不	很少	有时	经常
3	2	1	0

28. 脚上出现水疱时你用干燥敷料盖住水疱吗?

从不	很少	有时	经常
----	----	----	----

0 1 2 3
29. 脚上出现擦破，划伤和烫伤时你用干燥敷料盖住伤口吗?
从不 很少 有时 经常
0 1 2 3

Reference: Pract Diab Int May 2007 Vol. 24 No. 4
©University of Nottingham 2007